**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Оршинский детский сад»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**План работы по самообразованию**

**на 2017-2018 учебный год**

воспитателя подготовительной группы № 2

Двиновой Марины Евгеньевны

(педагогический стаж 19 лет)

**Тема:** **«Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников»**

**Цель: Сформировать у детей основы здорового образа жизни**, добиться осознанного выполнения правил **здоровье**сбережения и ответственного отношения, как к собственному **здоровью**, так и**здоровью окружающих.**

Задачи:

* **сформировать** у детей адекватное представление о строении собственного тела, помочь ребенку создать целостное представление о своем теле;
* научить " слушать" и "слышать" свой организм;
* осознать ценность своей жизни и ценность **жизни другого человека;**
* **формировать** потребность в физическом и нравственном **самосовершенствовании**, в **здоровом образе жизни;**
* закрепить правила безопасного поведения на дороге, в транспорте, в общественных местах, дома, в лесу, на воде;
* формировать положительные привычки и потребность в здоровом образе жизни;
* развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни, последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
* расширить взаимодействие с родителями воспитанников, путем участия в совместной деятельности с детьми.

**План 2017-2018г.:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дата** | **мероприятие** | **участники** |
| **Сентябрь** | * Мониторинг знаний, умений и навыков детей по образовательной области «Физическая культура». * Подбор и изучение литературы (интернет ресурсов) по теме планирования. * Создание развивающей предметно – пространственной среды | Воспитатели, дети.  Воспитатели.  Воспитатели, родители |
| **Октябрь** | * Беседа с детьми «Я расту здоровым!»   (с использованием презентации)   * Анкетирование родителей. «Как вы заботитесь о здоровье вашего ребенка» * Выступление на родительском собрании с анализом по анкетированию | Воспитатели, дети  Воспитатели. |
| **Ноябрь** | * Занятие по формированию основ ЗОЖ Тема НОД: «Микробы» * Консультация для родителей «Игры для здоровья» | Воспитатели, дети,  Воспитатели, родители. |
| **Декабрь** | * Семинар – практикум с родителями «Здоровый образ жизни в семье» * Беседа с детьми «Волшебный массаж» | Воспитатели, родители  Воспитатели, дети. |
| **Январь** | * Занятие по формированию основ ЗОЖ Тема НОД: «Моё тело». * Создание снежных построек для двигательной активности детей | Воспитатели, дети.  Воспитатели, родители |
| **Февраль** | * Занятие по формированию основ ЗОЖ «Органы чувств». * Спортивный досуг «Вместе с папой я расту» | Воспитатели, дети  Воспитатели, родители |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Март** | * Консультация для воспитателей «Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды». * Выставка рисунков, поделок, фотографий по теме «Спорт в нашей семье» | Воспитатели.  Воспитатели, дети, родители. |
| **Апрель** | * Спортивный досуг «Я расту здоровым!» * Консультация для родителей «Игры с детьми на свежем воздухе» | Воспитатели, дети  Воспитатели, родители |
| **Май** | * Мониторинг знаний, умений и навыков детей по образовательной области «Физическая культура». * Фото отчёт - презентация | Воспитатели, дети.  Воспитатели, родители |

**Список литературы**

1.Башлакова, А. Сотрудничество детского сада и семей в условиях открытой образовательной системы: методические рекомендации / Л.А.Башлакова, Л.Н.Ласлинская, С.А.Брыскина. – Мн., 2011.

2.Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.-М.: Просвещение, 2002

3.Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова и др. – М. :Гардарики, 2008. – 164 с.

4.Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В.Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток: Дальнаука, 2006. - с.139-147.

5.Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд. испр. и доп. - М. : АРКТИ, 2000. - 108

6.Хакимова Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста: канд.пед.наук/ Г.А.Хакимова. - Екатеринбург, 2004. - 23с.

- Изучение методик и технологий педагогов в Интернете

**Приложение №1**

**Беседа по теме «Я расту здоровым» (подготовительная группа)**

Цель: Уточнить знания детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

• Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;

• Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

• Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух*»*.

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: *«Здоровье дороже золота»* или *«Здоровье ни за какие деньги не купишь»*.

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? (Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.)

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — *«болезнями грязных рук»*.

А мух в старину не зря величали *«вредными птичками»*. Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату. Ведь недаром говорится: *«Чистота — залог здоровья»*.

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: *«Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»*

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки. Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках.

Физические упражнения в детском саду, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Ответьте на вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры тебе нравятся?

8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

**Приложение №2**

Анкета для родителей “Какое место занимает физкультура в вашей семье?”

1. Ф. И. О. – образование, место работы, количество детей в семье.
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом?
3. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?
4. Установлен ли для вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
5. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
6. Соблюдает ли ваш ребёнок дома правила личной гигиены? (Моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги).
7. Знаете ли вы основные методы закаливания?
8. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия?
9. Что мешает заниматься закаливанием детей дома?
10. Какое физическое оборудование и инвентарь есть у вас дома?
11. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребёнком?
12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада?
13. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада, в выходные дни? (Подвижные игры, спортивные игры, настольные игры, конструирование, лепка, рисование, просмотр телепередач, труд, чтение, походы).
14. Смотрите ли вы по телевидению детские спортивные передачи?
15. Какие трудности в физическом воспитании детей вы испытываете?
16. Что вы читали о физическом воспитании ребёнка?
17. Консультации по какому вопросу вы хотели бы получить?

**Приложение №3**

**Конспект занятия в подготовительной группе «Микробы»**

**Цель:**Привитие привычки к здоровому образу жизни через интеграцию образовательных областей.

**Задачи:**

Образовательные:

- формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни»; - обогащать и закреплять ранее полученные знания о здоровом питании;

- дать детям простейшие представления о микроорганизмах; об их свойствах (растут, питаются, дышат);

- сформировать представление о том, что микроорганизмы бывают полезными и вредными; познакомить детей с простыми способами борьбы с болезнетворными бактериями;

- формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью физических упражнений

- продолжать учить устанавливать связи между неправильными действиями и их опасными последствиями для жизни и здоровья;

- закрепить правила личной гигиены, правила ОБЖ;

Развивающие:

- развивать разговорную речь и коммуникативные навыки;

- развивать эмоциональную отзывчивость, доброжелательность.

Воспитательные:

- продолжать воспитывать желание заботиться о своем здоровье;

**Предварительная работа:** беседа по теме «волшебный массаж», обучение массажу для профилактики простудных заболеваний

**Оборудование:** Презентация «Осторожно, микробы!»; кусочки хлеба , покрытые налетом плесени; здоровая веточка дерева (щепочка) и веточка (щепочка) полусгнившая, «трухлявая» (вместо них можно взять здоровый лист дерева и полураспавшийся, пролежавший зиму под снегом).

**Регламент времени:** 30 мин

**ХОД**

**В.:** Ребята, а вы знаете, что означает слово «здравствуй», «здравствовать»? (ответы детей)

- Правильно. Приветствовать, желать здоровья. Таким образом, вы поздоровались с гостями, друг с другом и пожелали здоровья. Ребята, сегодня мы с вами поговорим о ...

Послушайте, пожалуйста, а потом скажите, о чем мы будем говорить.

 Там, где грязь, живут микробы.   
Мелкие — не увидать.   
Их, микробов, очень много,   
Невозможно сосчитать.

**В.:** Так о ком мы с вами будем говорить? (о микробах)

- Кто из вас знает, кто такие микробы? (ответы детей)

Слайд №1. (изображения микробов )

* Микробы - это очень маленькие живые существа. Они не видны простым глазом. Чтобы их увидеть, надо смотреть в особый прибор, который называется «микроскоп». Слайд №2 (изображение микроскопа)
* Микроскоп позволил рассмотреть микробов поштучно, каждого. Выяснилось: у них нет ни рук, ни ног, ни рта, и носа. Нет желудка, сердца, легких. Это просто шарики или палочки. Но они так же, как мы, едят, дышат.

**В.:** Ребята, как вы думаете, а как микробы умеют передвигаться? (Ответы детей.)

* У некоторых есть хвостики, которые называют жгутиками. Жгутик вращается, как пропеллер самолета, и микроб движется.

Но у большинства таких жгутиков нет. В жидкости они просто слегка подпрыгивают - как мячик, который мы бьем ладошкой об пол. Там, где сухо, их переносит воздух (ветер).

**В.:**А еще микробы переносят люди и животные. Например, были микробы на яблоке. Они прилипли к рукам, и человек своими руками перенес их в рот. Были микробы в земле.( Слайд № 4) Ребенок играл на улице - микробы прилипли к пальцам, потом он пошел домой и этими же руками ел. Микробы с пальцев прилипли к хлебу, яйцу, груше и вместе с ними попали в желудок. Вот так они и передвигаются.

* А теперь рассуждайте сами ( Слайд № 5) Бегала собака около мусорного ящика....
* Догадайтесь, как микробы попали в желудок ребенка? (Ответ: микробы прилипли к ее шерсти, морде, к лапам; ребенок погладил собаку - они прилипли к рукам, потом к еде, с едой попали в желудок.)

**В.:** Как вы думаете, что едят микробы? ( Ответы детей.)

* Правильно, все. Хлеб, фрукты, овощи, суп, листья деревьев, краску, землю. У вас на столах лежат по два листика и две щепочки. Определите сами, какой из них ели микробы, а какой - нет. ( Дети рассматривают объекты и самостоятельно высказывают предположения.)

Большинство микробов для нас не опасны, даже наоборот- есть полезные. Например, с помощью некоторых делают кисломолочные продукты. Какие вы знаете? (Ответы детей). Слайд№7( изображение кисломолочных продуктов )

В.: Некоторые микробы бывают очень опасны. Это те, которые едят здорового человека или животного. Они ничего не могут есть кроме человека. Но человеку не нравиться, что его едят микробы и он начинает с ними бороться. То время, когда идет борьба, называется болезнью.

* Ребята, как вы думаете, кто кого победит - микробы или человек? (Ответы детей.)
* Конечно, победит человек. Но болеть все равно неприятно. Человек теряет силы, у него поднимается температура, болит голова, горло. Это микробы специально стараются ослабить человека, чтобы им было легче справиться с ним.

В зависимости от того, в каком органе поселились бактерии, возникает та или иная болезнь.

**Воспитатель:**

* Ребята, как вы думаете, на кого в первую очередь нападают микробы? (Ответы детей.)
* Правильно, на тех, кто сам слаб: очень переохладился, бегал раздетый на холоде, пил ледяную воду. Может быть и по-другому: количество микробов рядом с человеком резко увеличилось.

**Массаж для профилактики простудных заболеваний.**

**Реб**. Чтобы горло не болело                 Движения по тексту

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем да – да – да,                 потирают ладони друг о друга

Нам простуда не страшна.

Сигнал SOS. Слышен кашель, чихание.

Вос-ль: Кто это кашляет и чихает?

На экране появляется Гномик Миша ( Слайд № 8)

**Вос-ль:** Да это же гном Миша. Что с тобой случилось? (голос за кадром)

Со мной приключилась большая беда.

Мороженое ел я помногу всегда-

И вот какая картина:

Ко мне привязалась ангина,

И кашель, и насморк меня одолели.

Если б вы знали, как они надоели.

**Вос-ль:** Миша, да на тебя напали микробы. Попал наш гном Миша в королевство микробов. А микробов там видимо-невидимо и самые-самые разные: есть микробы, которые любят грязь, есть микробы, летающие по воздуху и предающие простудные болезни. А вот и король микробов*.*

***( Слайд изображение короля микробов)***

- Ребята, давайте спасать гнома Миша, поможем ему избавиться от микробов. Посмотрите на микробов. Вот эти микробы любят грязь. Как же справиться с микробами, которые любят грязь? *( ответы детей)* - Конечно, нам помогут мыло и вода.

**Самомассаж «Мыло»**

**Реб .**Каждый день я мыло мою Раздвинув пальцы, хлопают в ладоши.

Под горячею водою

И в ладонях поутру Неплотно сжимают в руках пальцы одной

Сильно, сильно мыло тру руки и трут о ладонь другой.

Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай не злись!

Вос-ль: Ребята, запомните, как мы можем бороться с микробами.

От простой воды и мыла у микробов тают силы.

Фрукты и овощи мыть не забывайте, только чистыми их употребляйте.

Помните про лук и чеснок. В народе говорят: чеснок и лук от семи недуг. Они убивают микробов. А витамины и фрукты укрепляют организм и помогают бороться с микробами.

Ещё закаливание.

- А еще чтоб не болеть и не простужаться,

Зарядкой надо по утрам всем людям заниматься.

– Микробы спасаются бегством от тех, кто закаляется, зарядкой и спортом занимается. Каким спортом вы любите заниматься?

Вос-ль–Ребята, мы спасли гнома Мишу от короля микробов и его микробного войска. И теперь он совсем здоров.

Вос-ль. А сейчас подведем итог, что же нужно делать, чтобы не случилась такая же беда, как с гномом Мишей.

**Приложение №4**

**Консультация для родителей «Игры для здоровья»**

Болезни – штука неприятная. Особенно детские. Но на календаре сырая и промозглая осень, а значит, избежать многочисленных простуд, скорее всего не удастся. Дети очень не любят лечиться, поэтому, как только первые «горячие денёчки» остаются позади, они требуют немедленного прекращения постельного режима, считая его делом скучным и совсем необязательным.

Стараясь разумно сдерживать боевой настрой, не забывайте о том, что ваша излишня тревожность и озабоченность – далеко не самые хорошие лекари. И что, жизнерадостные и бодрые малыши гораздо лучше справляются с инфекцией и быстрее поправляются, а некоторые подвижные игры не только поддерживают хорошее настроение, но и умеют лечить! Когда ребёнок заболевает, то это становится общей бедой. Однако есть ряд моментов, которые ускользают от нашего внимания. Так, очень важную роль играют психофизиологические особенности детского организма. Заболевание является реакцией организма на наши эмоциональные проблемы. Дети зачастую «отвечают» болезнью на беспокойство и озабоченность родителей. А именно в таком состоянии мы пребываем, когда болеют дети. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребёнка.

Другая особенность организма ребёнка – постоянный рост органов. Ограничение движение (ребёнок болеет или только что выздоровел, и ему нужен покой) влияет на нарушение осанки, ослабление функций дыхания, кровообращения. Снижение естественной двигательной активности у детей ведёт к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимающихся нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, слабее работают сердечнососудистая и дыхательная системы. А значит, ослабляется организм в целом, что ведёт к более частым заболеваниям.

Эти наблюдения о роли движения в развитии и здоровье человека нашли отражение в целой области медицины – лечебно-профилактической физкультуре. В результате использования лечебных игр мы не только лечим детей, но и способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости и меткости. Игры, проведённые на свежем воздухе, закаливают организм, укрепляют иммунитет.

Во время игры часто возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искреннюю радость и у детей, и у родителей. Непринуждённая весёлая атмосфера не даёт ребёнку «уйти» в болезнь, позволяет родителям проявить к нему больше внимания и увеличивает совместное общение с детьми в атмосфере любви и заботы. Это является мощнейшим терапевтическим фактором.

**Игры, которые лечат:**

***Упражнение «Пастушок дудит в рожок»***

**Цель**: укрепление мышц лица, тренировка навыка правильного носового дыхания.

**Ход игры**. Мама просит ребенка как можно громче подуть в дудочку, чтобы созвать всех коров. Необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок. Побеждает тот, кто продудит громче всех.

***Упражнение «Шарик лопнул»***

**Цель**: восстановление носового дыхания, формирование углубленного дыхания.

**Ход игры**. Мама предлагает «надуть шарик». Ребёнок должен надуть шар: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ффф..», медленно соединяя ладони под шариком. По сигналу – шарик лопается. Из шарика выходит воздух: малыш произносят звук «шшш..»

***«Заинька-паинька»***

**Цель.** Развитие координации движений, повышение эмоционального тонуса, развитие чувства ритма и навыка выполнять команды.

**Ход игры.** Встаньте напротив ребенка и попросите его повторять движения в соответствии со словами песни: Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись, (кланяется в разные стороны.)

Вот так, вот сяк поклонись.

Заинька, повернись,

Серенький, повернись,

Вот так, вот сяк повернись. (Поворачивается, руки на поясе.) Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой.

Вот так, вот сяк топни ножкой. (Топает по очереди каждой ногой.)

Взрослый следит за правильным выполнением движений. Наблюдает, чтобы не было переутомления и сверхвозбуждения.

***"Мышка и Мишка"***

*Цель.* Формирование глубокого ритмичного вдоха и выдоха, развитие координации движений, укрепление мышц позвоночника.

*Ход игры.* Родители показывают движения и произносят слова:

— У Мишки дом огромный.

*(Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох)*

— У мышки — очень маленький.

*(Присесть, обхватив руками колени, опустить голову — выдох с произнесением звука "шшш")*

— Мышка ходит *(Ходим по комнате)*

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

Попросите ребенка повторить стишок с движениями 4 — 6 раз. Следите за четкостью и координацией движений ребенка.

***"Косари"***

*Цель.* Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувства ритма.

*Ход игры.* Предложите ребенку "покосить траву". Исходная поза: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы показываете,, как "косить", и читаете стихи, а ребенок со слогом "зу" переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох).

*Зу — зу, зу — зу,* Косим мы траву,

*Зу — зу, зу — зу,* И налево взмахну.

*Зу — зу, зу — зу,* Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

*Зу — зу, зу — зу.*

Затем предложите ребенку встряхнуть руки в расслабленном состоянии и повторить игру 3 — 4 раза.

***"Поезд"***

*Цель.* Улучшение функции дыхания, умение реагировать на сигнал.

*Ход игры.* Предложите ребенку отправиться в путешествие, превратившись в "вагончики" со всеми членами семьи. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль может выполнить первый раз сначала взрослый. Он гудит и отправляется в путь. "Вагончики" слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку ("гу, гу") они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов взрослого "Поезд приехал на станцию" все замедляют ход и начинают двигаться назад до сигнала "Приехали".

**Игры при заболеваниях сердечнососудистой системы**

***"Пальчик о пальчик"***

*Цель.* Уравновешивание нервных процессов, укрепление тормозных реакций, выполнение действий по команде, координация движений рук.

*Ход игры.* Ребенок сидит перед вами. Под вашу песенку повторяет за вами движения:

Пальчик о пальчик тук да тук, *(Повторить 2 раза)*

Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай! *(Хлопают в ладоши)*

Ножками топай, топай! *(Повторить 2 раза)*

Спрятались, спрятались*(Закрыть лицо руками)*

Пальчик о пальчик тук да тук. *(Повторить 2 раза).*